

# Gesunde Ernährung für ein gesundes Leben

## 3,4 Millionen Menschen in Österreich sind übergewichtig oder adipös

In Österreich sind 3,4 Millionen Menschen übergewichtig (32 %) oder adipös (14 %). Die Ursache dafür ist, dass die Österreicher/innen zu viel und das Falsche essen. Ein zu hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren, Transfetten, Zucker und Salz und ein zu geringer an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten steht auf dem durchschnittlichen Speiseplan.

Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit, aber auch für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und für das Wohlbefinden. Da kein Lebensmittel mit Ausnahme der Muttermilch für die ersten Lebensmonate alle für den menschlichen Bedarf notwendigen Nährstoffe liefert, ist eine Kombination vieler verschiedener Lebensmittel im Sinne einer abwechslungsreichen Mischkost wichtig.

Eine Studie zum Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schüler im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren kommt zu folgenden Ergebnissen:

- » weniger als 50 % essen täglich Obst, Burschen als Mädchen
- » 31 % essen täglich Gemüse, Anteil der Burschen wieder geringer
- » 28 % essen täglich Süßigkeiten oder Schokolade, Anteil der Mädchen höher
- » 16 % trinken täglich zuckerhaltige Limonaden
- » 48 % essen zumindest einmal pro Woche Speisen wie Pizza, Döner oder Burger
- » 33 % frühstücken nie

Um das Körpergewicht konstant zu halten, muss daher das Verhältnis zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch ausgeglichen sein. Ist jedoch die Energiezufuhr größer, so wird dies als überschüssiges Fett gespeichert und lässt so das Körpergewicht ansteigen. Die Tabelle zeigt die empfohlene tägliche Zufuhr für Normalgewichtige:

Alter	Kcal/ Tag	
	Männer	Frauen
7 bis unter 10 Jahre	1.900	1.700
10 bis unter 13 Jahre	2.300	2.000
13 bis unter 15 Jahre	2.700	2.200
15 bis unter 19 Jahre	3.100	2.500
19 bis unter 25 Jahre	3.000	2.400
25 bis unter 51 Jahre	2.900	2.300
51 bis unter 65 Jahre	2.500	2.000
65 Jahre und älter	2.300	1.800

Wird nun laufend dem Körper mehr Energie zugeführt als er verbraucht, so entsteht Übergewicht. Das Körpergewicht alleine sagt jedoch noch nicht viel darüber aus, ob jemand normalgewichtig ist oder übergewichtig. Dies muss immer in Relation zur Größe und bei Kindern und Jugendlichen auch in Relation zum Alter gesetzt werden. Dazu gibt es den sogenannten Body-Mass-Index (BMI).

Die Berechnung erfolgt mit dieser Formel:

**BMI = Körpergewicht (in Kilogramm) : Körpergröße<sup>2</sup> (in Meter)**

BMI-Rechner gibt es auch im Internet. Hier gibt es Grenzwerte, die angeben, ob man normalgewichtig, übergewichtig oder stark übergewichtig ist.

## Die Problematik

Um Übergewicht bzw. Adipositas bei Kindern und Jugendlichen festzustellen, wird der BMI häufig in Relation zu Geschlecht und Alter gesetzt. So liegt beispielsweise Übergewicht vor, wenn der BMI eines Jungen oder eines Mädchens im Alter von neun Jahren bei über 20 liegt. In diesem Alter haben 90 von 100 Kindern einen BMI unter 20 und damit Normalgewicht. Adipositas ist ein lateinischer Begriff und bedeutet starkes oder krankhaftes Übergewicht. Oft wird er auch als „Fettleibigkeit“ oder „Fettsucht“ übersetzt. Mit zunehmendem Übergewicht steigt das Risiko für Erkrankungen, die mit der Adipositas zusammenhängen.

Gerade bei Jugendlichen kann es durch Fehlernährung auch zu Untergewicht kommen. Man spricht hier von Essstörungen. Die beiden häufigsten Essstörungen sind Magersucht (Anorexia nervosa) und Ess-Brech-Sucht (Bulimie).

In Österreich sind ungefähr zwei Prozent der Bevölkerung untergewichtig. Dabei handelt es sich vor allem um Frauen unter 50 Jahren. Dies ist u. a. auf Erkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion zurückzuführen, die in diesem Alter bei Frauen häufiger vorkommen. Auch kann sich das gesellschaftlich anerkannte und erwünschte Körperbild der dünnen, mädchenhaften Frau – trotz vieler Gegeninitiativen in den letzten Jahren – negativ auf das eigene Selbstbild auswirken und dazu führen, diesem Ideal nachzueifern. Dabei kann es zu einem gestörten und krankhaften Essverhalten kommen, wovon auch Jungen und Männer betroffen sein können.

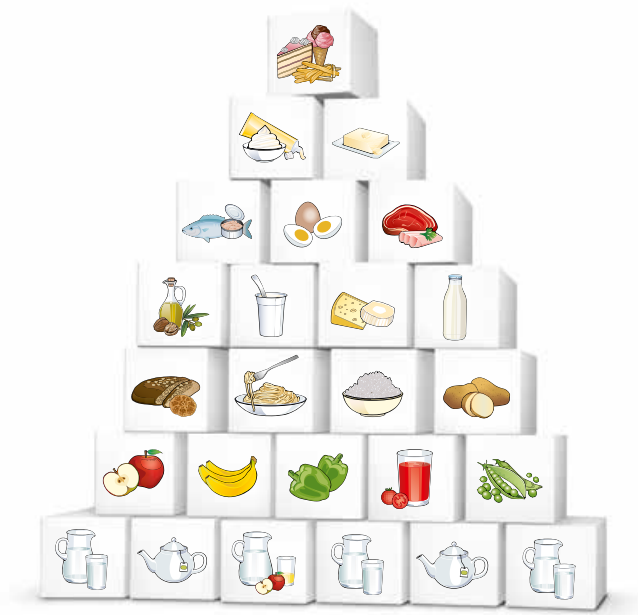
Jenseits des 70. Lebensjahrs steigt das Risiko für die Entstehung von Untergewicht ebenfalls wieder etwas an. Zu den häufigsten Ursachen zählen dabei die Depression und die Multimorbidität – also das gleichzeitige Vorliegen mehrerer Erkrankungen.

## Gesunde Ernährung – aber wie?

Als gute Orientierungshilfe kann die österreichische Ernährungspyramide herangezogen werden, die eine abwechslungsreiche, vollwertige und bunte Ernährung darstellt. Erlaubt sind alle Lebensmittel, solange die Verzehrmenen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Die Pyramide besteht aus sechs Lebensmittel- und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden bzw. desto häufiger sollte es Bestandteil im Speiseplan sein.

Lebensmittel	Einheit
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße, dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl	1 Esslöffel
Butter, Margarine	1 Esslöffel

Fettes, Süßes und Salziges ist ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollte selten konsumiert werden – maximal eine Portion pro Tag. Bei Fetten und Ölen steht die Qualität vor der Menge und es sollten hochwertige pflanzliche Öle in moderaten Mengen konsumiert werden. Bei Fisch, Fleisch, Wurst und Eiern ist die Empfehlung, maximal drei Portionen pro Woche fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren zu konsumieren und bis zu drei Eier. Rotes Fleisch und fettreiche Wurstwaren sollten nur selten gegessen werden. Empfohlen werden mindestens ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche. Drei Portionen Milch und Milchprodukte, bevorzugt fettarme Varianten, können täglich konsumiert. Bei Getreide und Erdäpfel werden täglich vier Portionen empfohlen. Am besten sind Produkte aus Vollkorn. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sollten täglich rund fünf Mal verzehrt werden. Ideal sind drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst. Bei alkoholfreien Getränken werden mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich empfohlen. Bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.



## Gesundheitsvorsorge

Erste Anlaufstelle ist die/der Allgemeinmediziner/in oder die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt. Auch eine Therapie bei unterschiedlichen Formen von Essstörungen wird durch diese begleitet. Eine hilfreiche Unterstützung kann auch das familiäre Umfeld sein. Auch die Sozialversicherung bietet unterschiedliche Programme an, um bei einer gesunden Ernährung zu unterstützen und damit präventiv zu wirken. Das Angebot reicht dabei von Informationsbroschüren über Vorträge und Workshops zu gesunder Ernährung bis hin zu Ernährungs- und Diätberatung. Vieles wird kostenlos angeboten.

Unter [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) kann man Informationen, Tipps und Adressen für Beratungsstellen finden. Auch vom Sozialministerium gibt es Initiativen. Ein solches Projekt ist „Die gute Wahl“. Dabei soll ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets gefördert werden.

Auch auf regionaler Ebene gibt es Projekte, wie zum Beispiel „Gesunde Gemeinde“. Das Ziel hierbei lautet „Gesundheit fördern, wo Gesundheit passiert“. Durch innovative Angebote zur Gesundheitsförderung soll die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Menschen in der Gemeinde nachhaltig gesteigert werden.

## Nützliche Informationen und Kontakte

Weiterführende Empfehlungen für eine gesündere Ernährung liefert die Österreichische Gesellschaft für Ernährung [www.oerge.at](http://www.oerge.at) und die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit [www.ages.at](http://www.ages.at). Zudem finden Sie Angebote, Programme und Kontakte unter: [www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/ernaehrungsprogramme](http://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/ernaehrungsprogramme)